

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Str. 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊



KW 49 • 02. - 07. Dezember 2024



Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Porree, Bioland, Deutschland	500 g	300 g	400 g	470 g	500 g
Grünkohl, Bioland, Deutschland	600 g				800 g
Staudensellerie, Demeter, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Salat Batavia rot/grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Zucchini, kbA, Italien		330 g	500 g	500 g	500 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien		140 g	280 g	400 g	400 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	750 g	1000 g	1150 g
Orange Navelina, Demeter, Italien		500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien	520 g	570 g	570 g	700 g
Birne Conference, Naturland, Deutschland		450 g	700 g	1100 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional	300 g	450 g	750 g	1220 g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokale samenfeste Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote für den Monat Dezember:

Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g 5,79 € statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4193

Steinofenbaguette

Zutaten: Weizenmehl 550, Hartweizengrieß, Wasser, Milch, Meersalz, Olivenöl, Hefe

500 g 4,89 € statt 5,39 €

Laib & Seele Bestellnummer 9615

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Liebe Abonent:innen,

unser Bäcker DLS aus Hennef hat wegen Personalmangel einige Artikel aus seinem Sortiment gelöscht. Unter anderem das Mühlenbaguette, die Kartoffel- und VK Rosinenbrötchen und den Gewürzlaib. Das Dinkel-Honig-Salz-Brot gibt es jetzt nur noch dienstags.

Eure MOMOs

Zucchinišüppchen

- * 3 mittelgroße Zucchini
- * 4 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * wer mag, 150 g Schafskäse
- * 1 l Gemüsebrühe
- * etwas Basilikum
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 3 Scheiben Vollkornbrot

Zwiebel und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl goldgelb dünsten. Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und kurz mit andünsten. Dann die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Den Schafskäse bröseln und unter die Suppe rühren. Mit Basilikum abschmecken und bei kleiner Flamme den Käse ca. 5 Minuten verlaufen lassen. Die Brotscheiben in Würfel schneiden, in der trockenen Pfanne anrösten und zur Suppe reichen.

- bitte wenden -

Lasagne mit Zucchini

- * 500 g Zucchini
- * 200 g Paprika
- * 500 g Tomaten
- * 2 Zwiebeln
- * 1 EL Gemüsebrühe
- * 1 Tasse Wasser
- * 1 TL Oregano, Kräutersalz
- * 300 ml Sahne
- * 250 g Lasagneplatten
- * 150 g geriebener Käse

Paprika, Zucchini, Tomaten und Zwiebeln in Würfel schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Paprika, Zucchini und Tomate zufügen. Die Gewürze unterrühren und mit einer Tasse Wasser auffüllen und für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Sahne dazugeben und die Soße abschmecken. In eine gefettete Form nun abwechselnd Soße mit Gemüse, Nudelplatten und Käse einschichten, mit Soße und Käse abschließen. Mit einem Löffel die Oberfläche eindrücken, denn die Nudelplatten müssen ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. Eventuell noch etwas Sahne oder Gemüsebrühe angießen. Bei 200°C ca. 25-30 Minuten backen. Am Ende der Garzeit mit einem Gabel testen, ob die Lasagneplatten schon weich sind.

Staudenselleriegemüse z.B. mit Kartoffelpüree

- * 450 g Staudensellerie
- * 2 mittelgroße Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Olivenöl
- * 100 ml Weißwein
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, getrockneten Thymian, Pfeffer
- * 1 gehäufte TL Mehl
- * 75 ml Sahne

Selleriestangen in 1cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Möhren klein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Staudensellerie und Möhren zugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Zuletzt mit Brühe auffüllen, leicht salzen und getrockneten Thymian zugeben. Etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Abbinden das Mehl in einer Tasse mit wenig kaltem Wasser anrühren und dann zum Gemüse geben.

Nach Belieben Kartoffelpüree, Pellkartoffeln oder Reis dazu servieren.

Vollkornquiche mit Lauch

Für den Teig:

- * 200 g Vollkornmehl
- * 200 g Quark
- * 180 g weiche Butter
- * 1 TL Salz
- * 1 TL Weinsteinbackpulver

Für die Füllung:

- * 600 g Lauch
- * 100 g Zwiebeln
- * 4 Eier Größe M
- * 250 ml Sahne
- * Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Prise Curry
- * 100 g geriebener Käse

Quark, Butter, Salz und das mit Backpulver vermischte Mehl zu einem glatten Teig verkneten und ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und würfeln, den Lauch waschen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in Öl andünsten bis es bissfest ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit den Gewürzen pikant abschmecken. Eine große Springform einfetten, mit Semmelbröseln austreuen und den Teig darin verteilen, dabei einen 3cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 180°C 10-15 Minuten ohne Belag backen. Danach das Gemüse auf dem Teig verteilen, die Eiermasse darüber geben und weitere 25-30 Minuten backen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Quiche mit dem Käse bestreuen.

Aus der Weihnachtsbäckerei...

- * 2 Eiweiß
- * 80 flüssiger Honig
- * 80 Zartbitterschokolade
- * 160 g gemahlene Mandeln
- * 1 TL Zimt
- * 10 g Kakaopulver
- * 1 TL Abrieb einer Zitronenschale
- * Puderzucker zum Bestäuben

Schokokekse

Eiweiß steifschlagen und mit dem Honig verrühren. Die übrigen Zutaten untermischen. Wer es mag, kann auch Kardamom und/oder Nelkenpulver untermischen. Den Teig über Nacht in den Kühlschrank legen, so lässt sich die Masse am nächsten Tag besser formen.

Aus dem Teig mit einem TL Teig abstechen, Kugeln formen und diese durchschneiden, so dass kleine Halbkugeln entstehen.

10 Minuten bei ca. 170°C backen. Die Kekse sind am besten, wenn sie außen knusprig sind und innen weich. Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.

